

P.2

Grippe, bronchiolite
rougeole, coqueluche :
des vaccins pour prévenir.



P.5

MERCI

à tous ceux qui
ont construit
notre succès !

P.8



PATIENTS PARTENAIRES

Rejoignez notre comité,
faites la différence !

UN BON SOMMEIL commence par une bonne alimentation !

P.6



IDÉE RECETTE À INDICE GLYCÉMIQUE BAS (IG)

« La vaccination, c'est un petit geste pour vous, mais un grand pas pour protéger tous ceux qui vous entourent. »



POINT SUR LA VACCINATION DE LA GRIPPE :

L'automne est à nos portes, avec ses virus et ses microbes en tous genres. Le vaccin contre la grippe est hautement recommandé aux personnes à risque de développer des complications : personnes de 65 ans et plus, personnes porteuses de maladies chroniques, personnes immunodéprimées, femmes enceintes, personnes vivant en collectivité ou travaillant en collectivité (ex : en maison de repos). Le personnel soignant, pour ne pas transmettre le virus aux patients fragiles, doit se faire vacciner, lui aussi.

La vaccination débute en octobre et se poursuit jusqu'en décembre. Le vaccin grippe est disponible en pharmacie sans ordonnance pour les patients à risque. Il peut être administré par votre pharmacien ou sur rendez-vous au Centre de Santé de l'Amblève. Nous organisons la vaccination dès début octobre sur rendez-vous au dispensaire entre 14h et 16h (sauf le mardi).



POINT SUR LA VACCINATION DE LA BRONCHIOLITE CHEZ LES NOURRISSONS :

Chaque année, l'automne est propice à la circulation du virus respiratoire syncytial (VRS). Ce virus peut entraîner des infections telle que la **bronchiolite**. Ce virus est très contagieux et se transmet par la salive, la toux, les éternuements, les mains et les objets (jouets, doudous, tétines). La bronchiolite est responsable de beaucoup d'hospitalisation.

Les enfants nés à partir du 1^{er} avril 2024 peuvent bénéficier du vaccin. Les parents doivent prendre contact avec leur médecin traitant. Ceux-ci réalisent une attestation pour le remboursement du vaccin. Les parents doivent aller chercher le vaccin à la pharmacie. La vaccination doit être réalisée dans le mois d'octobre.



LA VACCINATION CHEZ LES ENFANTS, POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Comme vous avez sans doute dû l'entendre dans les actualités nous avons constaté cette année en Belgique une augmentation des cas de coqueluche et de rougeole. Le vaccin est obligatoire si l'enfant fréquente une collectivité.

La rougeole est une maladie virale hautement contagieuse qui peut entraîner des complications (pneumonie, encéphalite...) nécessitant une hospitalisation dans 25% des cas. La transmission se fait essentiellement par voie aérienne (microgouttelettes). Elle peut toucher tous les groupes d'âge, mais est particulièrement dangereuse chez les enfants et les adultes non immunisés (les personnes nées avant 1970, sont considérées comme étant immunisées), les femmes enceintes et les personnes ayant un système immunitaire affaibli.

La coqueluche est une infection des voies respiratoires potentiellement grave causée par une bactérie. Les personnes à risque de complications sont : les nourrissons, les personnes atteintes de pathologies cardiaques ou pulmonaires chroniques et les personnes immunodéprimées. Il s'agit de 2 maladies que l'on peut éviter grâce à la vaccination ! N'hésitez pas à en parler à votre médecin afin de vérifier votre statut vaccinal !



Mélanie ROUFOSSE
Médecin

Départ du Dr Roufosse, une page qui se tourne...

Après 6 années enrichissantes tant professionnellement que personnellement au CSA, j'ai décidé de me lancer dans un nouveau projet professionnel. C'est pourquoi dès le mois de novembre, je ne serai plus présente dans les murs du Centre de Santé de l'Amblève.

Une page se tourne ainsi... Je suis profondément reconnaissante envers mes patients pour la confiance accordée et tous ces moments partagés. Je souhaite également remercier mes collègues pour leur soutien, leur collaboration et pour tous les moments de convivialités qui ont rendus ces 6 dernières années, ici, si riches. Ce n'est pas sans une certaine émotion que je vous quitte mais je pars avec de précieux souvenirs vers de nouveaux horizons.

EN BREF

- **Notre nouveau site est EN LIGNE !**
- Le Centre de Santé de l'Amblève s'équipe de **PANNEAUX SOLAIRES**.
- Dr Mathilde Cenné va se former pendant 6 mois en **gériatrie** (octobre à mars).
- Pierre Burgevin (kiné) termine son Master en sciences de la motricité, orientation générale, à finalité spécialisée en **kinésithérapie du sport**.

Quoi de 9
au CSA ?

Focus sur l'Hygiène bucco-dentaire - Enfant & adulte



Il n'existe pas de « règles » quand à la venue des dents chez les bébés. Certains bébés naissent avec une dent et d'autres soufflent leur première bougie sans dent. Par contre, dès l'apparition de celles-ci, l'apprentissage du brossage des dents doit commencer.

De 0 à 2 ans, on débutera avec une brosse à dents douce (ou brosse à dents « bout-de-doigt »), et une « trace » ou un « grain de riz » de dentifrice fluoré (1000ppm) prévu pour l'âge. Le but principal à cet âge est d'instaurer un rituel de brossage des dents le matin (après le déjeuner) et le soir (avant le couché) et de faire accepter à l'enfant d'ouvrir la bouche et de se laisser faire.

À partir de 2 ans, le rituel devrait être bien installé et le brossage devrait durer si possible 2 minutes. Le dentifrice fluoré (1000ppm) est indispensable et la quantité doit être de la taille « d'un petit pois ». Bien que les concepteurs de brosses à dents électriques les préconisent

dès 3 ans, les dentistes pédiatriques eux en parlent dès 2 ans. D'ailleurs, ils préconisent aussi une première visite chez **un dentiste dès 2 ans, à raison de 2x/an** (remboursé gratuitement jusqu'aux 18 ans). Le brossage des dents peut être initié par l'enfant mais un adulte doit compléter celui-ci jusqu'à l'âge de 8 ans (on parle de capacité d'écriture, pour l'acquisition des gestes de précision). Au-delà de 8 ans, n'hésitez pas à vérifier quand même.

À partir de 6 ans, le dentifrice fluoré adapté change dans sa composition (dosage de fluor plus concentré : 1450ppm et en quantité aussi : sur la longueur de la brosse à dents.

Je mets en garde les parents de bien regarder la composition des dentifrices pour leurs enfants. Celui-ci doit contenir du fluor (comme cité plus haut) : 1000ppm pour les moins de 6 ans, 1450ppm pour les plus grands pour renforcer l'émail dentaire. Mais certaines marques pourtant vendues en pharmacie prônent

le « sans fluor ». Essayons de comprendre leur raisonnement. À forte dose dans l'organisme, le fluor est dangereux (comme beaucoup d'autres éléments indispensables à notre santé d'ailleurs). Bien ! Il n'est donc tout simplement pas question de laisser l'enfant manger le tube de dentifrice !

N'oubliez pas aussi de changer régulièrement de brosse à dents.

Si le sujet vous intéresse, je vous conseille de vous rendre sur le site : souriez.be, ou de vous procurer la brochure de l'ONE : « PAS DE CARIE, même sur mes dents de lait » (en papier ou en digitale sur leur site). Vous y trouverez des informations sur le calendrier d'apparition des dents, les caries du biberon, les dégâts de la sucette chez les plus grands,... Et plein d'autres conseils et astuces pour garder les dents de vos enfants en bonne santé.

Kathleen DEWEZ - Médecin



Focus sur la santé bucco-dentaire de l'adulte

La santé bucco-dentaire est trop souvent négligée avec l'avancée en âge. Néanmoins elle a un **rôle primordial** en raison de ses répercussions sur votre état de santé globale !

En effet, la sphère bucco-dentaire vous sert non seulement à manger, à respirer, à parler, mais elle a également un impact sur votre confiance en vous, votre bien-être, votre communication, votre insertion sociale, bref sur votre vie en générale !

QUELQUES CHIFFRES INTERPELLANT :

- La carie dentaire non soignée est la maladie chronique la plus répandue dans le monde.
- L'OMS rapporte la parodontite comme la 6^{ème} maladie la plus fréquente dans le monde. Celle-ci pouvant rester parfois longtemps silencieuse, elle mène généralement à la perte des dents. Or, ces 2 problèmes sont associés à un risque accru de mortalité (dénutrition, infection pulmonaire, diabète déséquilibré, problème cardio-vasculaire, isolement social,...)

Sachant que la majorité des problèmes bucco-dentaires peuvent être soit prévenus soit traités si pris en charge à un stade précoce, il est crucial de consulter régulièrement un dentiste !

De même, les premiers facteurs de risque d'une mauvaise santé bucco-dentaire sont le sucre, l'alcool, la précarité, l'âge et certains médicaments donnant la bouche sèche. Votre médecin traitant a donc un rôle central dans la prise en charge de celle-ci. N'hésitez pas à lui en parler !

Mélanie ROUFOSSE - Médecin

La Teignouse – association partenaire réseau

Depuis plus de 30 ans, l'asbl La Teignouse lutte contre toute forme d'exclusion sociale en région Ourthe-Ambève-Condroz. **ELLE EST ACTIVE DANS 11 COMMUNES** : Anthisnes, Aywaille, Comblain-au-Pont, Esneux, Ferrières, Hamoir, Nandrin, Ouffet, Sprimont, Stoumont et Tinlot.

Le spécificité du travail social à La Teignouse, qu'il soit individuel, collectif ou communautaire, est d'accueillir les personnes telles qu'elles sont, de travailler avec leurs objectifs et d'avancer à leurs rythmes au travers des 7 services.

QUELS SERVICES ?

L'action de La Teignouse s'articule autour de différents services complémentaires qui répondent chacun aux différents freins à l'insertion que les personnes peuvent rencontrer :

- Espace futé (service de prévention)
- Les assuétudes
- La médiation
- Le logement
- L'inclusion sociale
- L'initiative en économie sociale
- La formation

Ces services proposent un accompagnement adapté à chacun via un **suivi individuel** d'une part et des **actions collectives ou communautaires** d'autre part (tels que des ateliers créatifs, tables d'hôtes, sorties culturelles ou familiales, modules d'insertion professionnelle, formations professionnalisantes, agriculture sociale, Café partage...).

La Teignouse développe, en outre, **2 projets d'économie sociale** : **Le Relais du Terroir**, un lieu de petite restauration à Comblain-au-Pont et **Fanfreluche**, un magasin de seconde main à Aywaille. Elle propose également diverses **actions de solidarité** dans la région, tel qu'« Un Nôtre Noël ».



LA TEIGNOUSE

POUR QUI ?

L'ASBL s'adresse, selon les services, à toute personne fragilisée, isolée, éloignée de l'emploi ou mal logée. À toute personne s'interrogeant sur sa consommation (alcool, drogues, jeux ou médicaments) ou face à un conflit dans son voisinage. Ou encore, tout simplement, à toute personne soucieuse d'améliorer son bien-être et de mener une vie conforme à la dignité humaine.

Nos services sont accessibles à tous. Ils sont gratuits, confidentiels et reposent sur une base volontaire.

HORAIRES, AGENDA, COORDONNÉES

La Teignouse est accessible du **lundi au vendredi de 9h à 17h** ou sur rendez-vous au **04/384.44.60**.

Pour plus d'informations sur nos services, vous pouvez également visiter notre site sur www.lateignouse.be

Avenue François Cornesse 61 - 4920 Aywaille • info@lateignouse.be



Amélie CAILLABA - Chargée de communication à la Teignouse



FORMATION KINÉSITHÉRAPIE DU SPORT

Cette année, j'ai eu l'occasion de participer au **certificat inter-universitaire en médecine et kinésithérapie du sport**. C'est une formation diplômante d'une année qui se fait en partenariat avec les universités de Liège et de Louvain-La-Neuve. Elle mêle à la fois des cours théoriques, de la mise en pratique et des stages sur le terrain. Elle me permettra à l'avenir une prise en charge plus complète de la rééducation d'un patient sportif, de l'accompagner sur le terrain lors de compétitions ou d'entraînements et également de lui proposer un programme de prévention de blessures, si besoin. J'ai également acquis quelques notions sur le dopage, la nutrition, l'entraînement et la préparation physique.

Sarah LEJEUNE - Kinésithérapeute

Retour sur les portes ouvertes du 30 août 2024

CE VENDREDI 30 AOÛT, le Centre de Santé de l'Amblève fêtait plusieurs anniversaires.

Une journée portes ouvertes a permis à qui le désirait de faire plus ample connaissance avec le personnel ainsi que de visiter les locaux.



Les anniversaires

Les
35
ans

De la fondation de notre ASBL

(au départ sous le nom de MGA) née de l'imagination de quelques médecins généralistes de la région en 1989. Que de chemins parcourus depuis lors pour arriver à la structure du CSA actuel qui est actuellement composée d'une cinquantaine de soignants et autres.

Les
15
ans

De notre passage au forfait en 2009.

Moment fondamental dans la philosophie de soins de notre centre de santé puisque dès cette date, les honoraires n'étaient plus liés au nombre de contacts avec les patients.

Les
10
ans

De notre implantation sur le site

de la rue de Septroux en 2014. Nous avons décidé de construire de nouveaux locaux adaptés, spacieux (au départ de 700m²) et accueillants. Nous avons rapidement dû acquérir d'autres surfaces sur le même site puisque nous avons acheté depuis lors, 4 appartements supplémentaires.

Cette belle fête fût l'occasion de rappeler l'importance du rôle des membres fondateurs dans cette ASBL et de remercier tous ceux qui y ont contribué depuis toutes ces années (et d'en revoir certains) ainsi que ceux qui y travaillent actuellement pour en faire un centre de première ligne à la pointe du progrès au bénéfice des patients.

**ENCORE
MERCÌ
À TOUTES & TOUS !**

**INGRÉDIENTS POUR
4 PERSONNES :**

- 250 g de quinoa
- 1 chou-rave
- 200 g de navets jaunes
- 200 g de carottes
- 200 g de topinambours
- 1 oignon rouge
- 250 g de tomates cerise
- 4 filets de saumon atlantique
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 éclat d'ail
- Papier cuisson
- 1 à 2 c. à soupe huile d'olive
- Beurre de cuisson
- Thym séché
- Herbes de Provence
- Poivre noir

Recette à indice glycémique bas (IG) de légumes oubliés & mini tomates au four, quinoa et saumon

L'indice glycémique mesure l'impact d'un aliment sur la glycémie.

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Portez de l'eau à ébullition dans une casserole avec le cube de bouillon. Rincez le quinoa sous l'eau froide dans un fin tamis et faites-le cuire 15 à 20 min dans le bouillon.
3. Entre-temps, pelez le chou-rave, les navets, les carottes et les topinambours et détaillez-les en dés de ± 1 cm.
4. Coupez grossièrement l'oignon rouge et émincez l'ail.
5. Mettez tous les légumes, l'oignon rouge et l'ail sur une plaque de four tapissée de papier cuisson et arrosez-les avec 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive. Agrémentez de sel, de poivre, de thym et mélangez. Glissez 20 min au four préchauffé jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
6. Entre-temps, versez les tomates cerises dans un plat à four et assaisonnez-les avec un peu d'huile d'olive, du sel, du poivre et les épices provençales. Glissez 10 à 15 min au four avec les légumes.
7. Faites fondre le beurre dans une poêle et cuisez-y les filets de saumon 3 à 4 min de chaque côté.
8. Mélangez le quinoa avec les légumes grillés. Salez et poivrez éventuellement. Servez avec le poisson et les tomates au four.

Adopter une alimentation à IG bas peut offrir de **nombreux bienfaits pour la santé**, notamment une **meilleure gestion de la glycémie**, une **satiété prolongée** et une **réduction du risque de maladies chroniques**. Manger au moins 3 heures avant d'aller dormir, en choisissant des aliments à **IG bas** comme cette salade de quinoa et légumes, peut également **améliorer la digestion** et la **qualité du sommeil**.

Isabelle LEKEUX - Diététicienne



L'importance de l'alimentation et du sommeil

L'alimentation peut avoir un impact sur la qualité de votre sommeil. La perturbation de celui-ci peut influencer le grignotage en journée.

Si vous vous posez des questions ou que vous souffrez de problème de sommeil, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste. **Une consultation du sommeil est organisée au Centre de Santé de l'Amblève.**

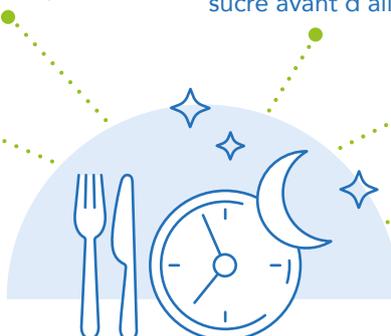
Favorisez des **horaires réguliers** pour la prise de repas.

Équilibrez les repas et évitez les aliments riches en graisse ou en sucre avant d'aller dormir.

Réduisez les consommations de **caféine** et de stimulants.

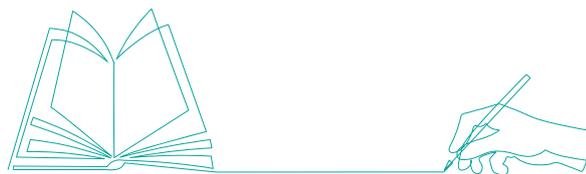
Réveillez et couchez-vous à **horaires réguliers**.

Gérez le grignotage.



Livre du mois

Proposé par les membres du Centre de Santé de l'Amblève. On travaille en partenariat avec la bibliothèque d'Aywaille. Si vous avez envie de les consulter, n'hésitez pas à vous rendre à la bibliothèque.



LIVRE DU MOIS DE JUILLET

Proposé par le Dr Roufosse



La Naissance en BD est une bande dessinée qui informe sur la naissance à travers des illustrations humoristiques et instructives. L'auteur démystifie la grossesse, l'accouchement et les premiers jours de la vie d'un bébé. Cet ouvrage aborde des sujets tabous avec légèreté et apporte des réponses aux questions que se posent souvent les futurs parents.

LIVRE DU MOIS D'AOÛT

Proposé par Isabelle Lambion



Bruno Humbeek est un psychopédagogue et expert en éducation. Ce livre aborde le phénomène de la surproduction et du contrôle excessif des parents sur leurs enfants. Bruno Humbeek analyse les conséquences de cette tendance sur le développement et l'autonomie des enfants. L'auteur propose des pistes pour encourager une parentalité plus équilibrée, qui respecte l'autonomie et le bien-être de l'enfant, tout en offrant un cadre sécurisant.

LIVRE DU MOIS DE SEPTEMBRE

Proposé par le Dr Pirotte



Jessie Inchauspé est biochimiste, chercheuse en nutrition et spécialiste de la vulgarisation scientifique. Ce livre nous montre comment agir sur notre courbe glycémique et l'influence sur notre santé. Cet ouvrage est basé sur 300 études scientifiques récentes et sur les propres recherches de l'auteur. Quel est le rôle crucial du glucose sur notre organisme ? Jessie Inchauspé propose 10 conseils simples et surprenants en matière d'alimentation et de mode de vie pour faire disparaître ces symptômes sans faire de régime ni renoncer aux aliments que nous aimons.

BALADES

Retour sur l'activité balade organisée par les kinés du 22 août 2024





CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ANTICIPER, POUR MIEUX SE PRÉPARER ET PARTICIPER AUX ACTIVITÉS.

03/10/2024	ATELIER DISCUSSION - 09h30 à 11h : Les régimes
16/10/2024	GRUPE DE PAROLES - 15h30 à 17h : Je vis avec une douleur chronique – Isabelle Lambion (Psychologue)
17/10/2024	ATELIER CUISINE - 09h30 à 13h : Thème Halloween (apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
17/10/2024	Balade pour tous - 13h30 à la gare (organisée par Maurice Schyns)
22/10/2024	ATELIER PÉRINATALITÉ - 19h30 à 21h : Secourisme pédiatrique
24/10/2024	Thé dansant (Sprimont, le parc) - 13h30 à 16h30
30/10/2024	Groupe de paroles - 15h30 à 17h : Mon enfant a des difficultés d'apprentissage (liées à un HP ou un TDA/H ou un trouble « dys ») - Isabelle Lambion (Psychologue)
07/11/2024	ATELIER DISCUSSION - 09h30 à 11h : « Comment décoder les étiquettes ». Pour tous les patients.
14/11/2024	Balade organisée par le comité de patients - 13h30 à la gare
28/11/2024	ATELIER CUISINE - 09h30 à 13h : Venez cuisiner autour de la patate douce (apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
05/12/2024	ATELIER DISCUSSION - 09h30 à 11h : « Comment manger pendant les fêtes quand on est diabétique ? » - Isabelle Lekeux et Mathilde Contino.
12/12/2024	Cinéclub à 14h : « Une belle course » de Christian Carion – animé par Isabelle Lambion (Psychologue)
19/12/2024	ATELIER CUISINE - 09h30 à 13h : Repas de fête (apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)

PATIENTS PARTENAIRES

Récemment, nous avons décidé de donner un nouveau souffle au comité de patients présent dans notre Centre de Santé de l'Amblève. La première mission a été de choisir un nom de groupe qui a du sens.

Afin de compléter ce groupe, nous recherchons des patients motivés. Votre voix et votre expérience de patient sont essentielles pour **améliorer nos services** et **les actions en santé communautaire** du Centre de Santé de l'Amblève.

VOS MISSIONS :

- **Participer à l'organisation d'activités** : Aidez-nous à planifier et coordonner divers événements et initiatives qui auront un impact positif sur la vie des patients inscrits au Centre de Santé de l'Amblève.
- **Organiser des balades** : Collaborez avec notre équipe pour organiser des balades conviviales, favorisant le bien-être et les échanges entre patients.
- **Rendre visite à certains de nos patients isolés** : Certains patients sont isolés sans liens sociaux et familiaux. Nous cherchons des patients qui ont envie de consacrer un peu de leur temps pour rendre visite à ces patients isolés.
- **Contribuer à la réflexion « patient »** : Apportez vos idées et votre perspective pour participer à l'amélioration continue de l'organisation et des services de notre centre de santé.

POURQUOI NOUS REJOINDRE ?

- **Impact direct** : Votre participation aidera à façonner un environnement de soins en partenariat avec les patients.
- **Communauté** : Rencontrez d'autres patients, partagez vos expériences, et contribuez à une atmosphère de soutien et de collaboration communautaire.
- **Épanouissement personnel** : En vous impliquant activement, vous développerez de nouvelles compétences et découvrirez de nouvelles passions.

COMMENT SE JOINDRE À NOUS ?

Si vous êtes intéressé(e), merci de contacter l'accueil du Centre de Santé de l'Amblève ou au **04 384 30 30**. Nous serions ravis de vous accueillir dans notre groupe « **PATIENTS PARTENAIRES** » !

INFOS PRATIQUES

L'accueil du **CSA** est ouvert de 8h à 18h du lundi au vendredi, exceptés le mardi entre 12h30 et 14h30 et le jeudi entre 13h et 14h.

Consultations

Médecins généralistes

Sur RDV uniquement

04/384 30 30

Un médecin est disponible par téléphone tous les jours, pour une urgence, un conseil, une demande...

À domicile :

Merci de contacter le centre avant midi, si possible.

Dispensaire infirmier

8h à 12h : prises de sang

14h à 16h : soins sur rendez-vous

Kinésithérapeutes

Sur RDV de 7h30 à 18h30

Psychologue

Sur rendez-vous

Assistantes sociales

Sur rendez-vous

Diététicienne

Sur rendez-vous

Gardes

18h à 21h

Un médecin du CSA est de garde pour les urgences en semaine.

En semaine de 21h à 8h & les week-ends et jours fériés

La garde médicale est assurée au **POSTE DE GARDE**. (Maison Croix-Rouge, Playe 54 - 4920 Aywaille)
IMPÉRATIF : tél. au 1733 avant de s'y présenter.

Ordonnances

Formulaire en ligne

www.csambleve.be

Formulaire papier

À l'accueil

Vous déménagez ? Vous changez de numéro de téléphone ? Vous changez de mutuelle ?

Merci de nous le signaler pour éviter des complications administratives !

contact@csambleve.be